

Тема урока: Бег в равномерном темпе. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья .

Добрый день ребята, начинаем урок физической культуры в дистанционном режиме

1) Откройте тетрадь и запишите:· на полях число, классная работа, тему урока

Задание 1. Ознакомьтесь с текстом.

Значительное сокращение физических усилий в быту и в процессе трудовой деятельности лишили организм человека мышечных нагрузок, необходимых для оптимальной жизнедеятельности. При недостаточном количестве движений и ограниченном напряжении мышц при работе возникает гиподинамия. Исследователями установлено, что чем ниже уровень физического состояния человека, тем слабее его здоровье и физическая работоспособность.

Регулярно применяемая физическая тренировка повышает жизненные силы, способствует увеличению энергетического запаса организма – таким путем закладывается основа для усиления иммунитета и укрепления здоровья. С помощью физических упражнений и правильно дозируемой нагрузки можно повышать умственную и физическую работоспособность, снимать психическое напряжение, направленно воздействовать на опорно-двигательный аппарат, предупреждать искривление позвоночника и даже восстановить утраченную ранее правильную осанку.

Когда вы активно упражняетесь, кислород попадает буквально в каждую клетку тела, активизируется кровообращение, улучшаются рефлексы. Занятия тонизируют мышцы, они становятся более упругими, а вы подтянутыми, грациозными и привлекательными. Упражнения помогают достичь идеального веса и поддерживать его, чего никак нельзя добиться только диетой. Вместе с тем, благодаря упражнениям можно контролировать аппетит, потому что увеличивается количество эндорфинов (эти вещества часто называют «опиумом мозга», они предохраняют организм от чувства голода до тех пор, пока ему действительно не потребуется «подзарядка»).

Упражнения помогают противостоять хроническому утомлению, увеличивая запас жизненных сил. Они дают дополнительный запас кислорода мозгу и делают вас более энергичными в течение всего дня. Это, в свою очередь, способствует более глубокому и спокойному сну ночью. Занимаясь физическими упражнениями, легче отказаться от курения. Хорошая физическая подготовка помогает человеку быстрее выздороветь после каких-либо хирургических операций, поскольку у сильных мышц шире возможность утилизировать кислород, чем у дряблых, и чем больше кислорода они получают, тем быстрее заживают раны.

Занятия физкультурой также укрепляют веру в собственные силы: вы чувствуете, что можете улучшить свое самочувствие и внешний вид, независимо от вашего возраста и физического состояния.

Избегайте пассивного образа жизни, приобщайтесь к регулярным занятиям физкультурой!